

(<https://news.usm.my>)

Berita Mutakhir

31  
MAY

## BAL EX DANCE INOVASI BARU KURANGKAN RASA PENING PUNCA VERTIGO

untitledfh

KUBANG KERIAN, KELANTAN, 30 Mei 2016 – Penyakit Vertigo ialah apabila seseorang merasakan dirinya atau ruangan sekitarnya seolah berputar yang berlaku disebabkan oleh penurunan aliran darah, migrain dan beberapa sebab lain yang bervariasi.

Balance Exercise (Bal Ex) Dance merupakan tarian terapi yang berasaskan senaman keseimbangan yang ringkas untuk individu yang mengalami masalah keseimbangan badan dan penyakit vertigo.

Menurut Pensyarah Kanan Pusat Pengajian Sains Kesihatan (PPSK), Dr Zuraida Zainun yang juga Pakar Keseimbangan Badan, Klinik Pening Hospital Universiti Sains Malaysia (USM), satu daripada sepuluh orang dewasa menghidap penyakit vertigo dan majoriti tidak menyedari terdapatnya rawatan untuk mengatasinya.

"Kami turun padang memberi penerangan serta panduan secara langsung kepada masyarakat mengenai kaedah tarian Bal Ex Dance yang berupaya mengurangkan masalah pening yang dihidapi pesakit.

untitledbvn

"Selain itu, Bal Ex Dance merupakan produk inovasi yang ke-12 daripada kami selepas kejayaan produk sebelumnya seperti 'Disco Room' dan 'Bal Ex Stroke' yang telah mendapat beberapa pengiktirafan antaranya Pingat Emas pada Ekspo Teknologi Malaysia (MTE) 2015 pada Februari 2015," jelasnya.

Zuraida berharap agar kaedah tarian Bal Ex Dance dapat diterap dalam setiap badan agensi kerajaan serta swasta sebagai salah satu bentuk tarian senaman kerana kebaikannya sudah terbukti.

Pesakit vertigo, guru tadika, Siti Norzulaiha Abdullah berkata, dia mula mengamalkan kaedah tarian Bal Ex Dance selepas mendapat tahu akan manfaat tarian ini selepas sesi perbincangan bersama Dr. Zuraida yang pada mulanya untuk mendapatkan khidmat tenaga koreografer.

untitledvn

"Sebelum ini saya diserang sakit pening yang teruk sebulan sekali sehingga perlu mengambil cuti sakit selama seminggu untuk pulih, tetapi setelah mempraktikkan tarian ini sejak April lalu, saya belum lagi mendapat sakit pening seperti dahulu," katanya.

Teks: Nuradlin Syafini Nawi (Pelajar Internship UiTM), Wan Nurul Azreen Abdul Aziz (Pelajar Internship UUM) / Foto: Mohd Hafiz Yaacob



Share This

**Pusat Media dan Perhubungan Awam / Media and Public Relations Centre**

Level 1, Building E42, Chancellory II, Universiti Sains Malaysia, 11800 USM, Pulau Pinang Malaysia

Tel : +604-653 3888 | Fax : +604-658 9666 | Email : [pro@usm.my](mailto:pro@usm.my) (<mailto:pro@usm.my>)

Laman Web Rasmi / Official Website : [Universiti Sains Malaysia \(http://www.usm.my\)](http://www.usm.my)

[Client Feedback / Comments \(http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp\)](http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp) | USM News Portal. Hakcipta Terpelihara USM 2015